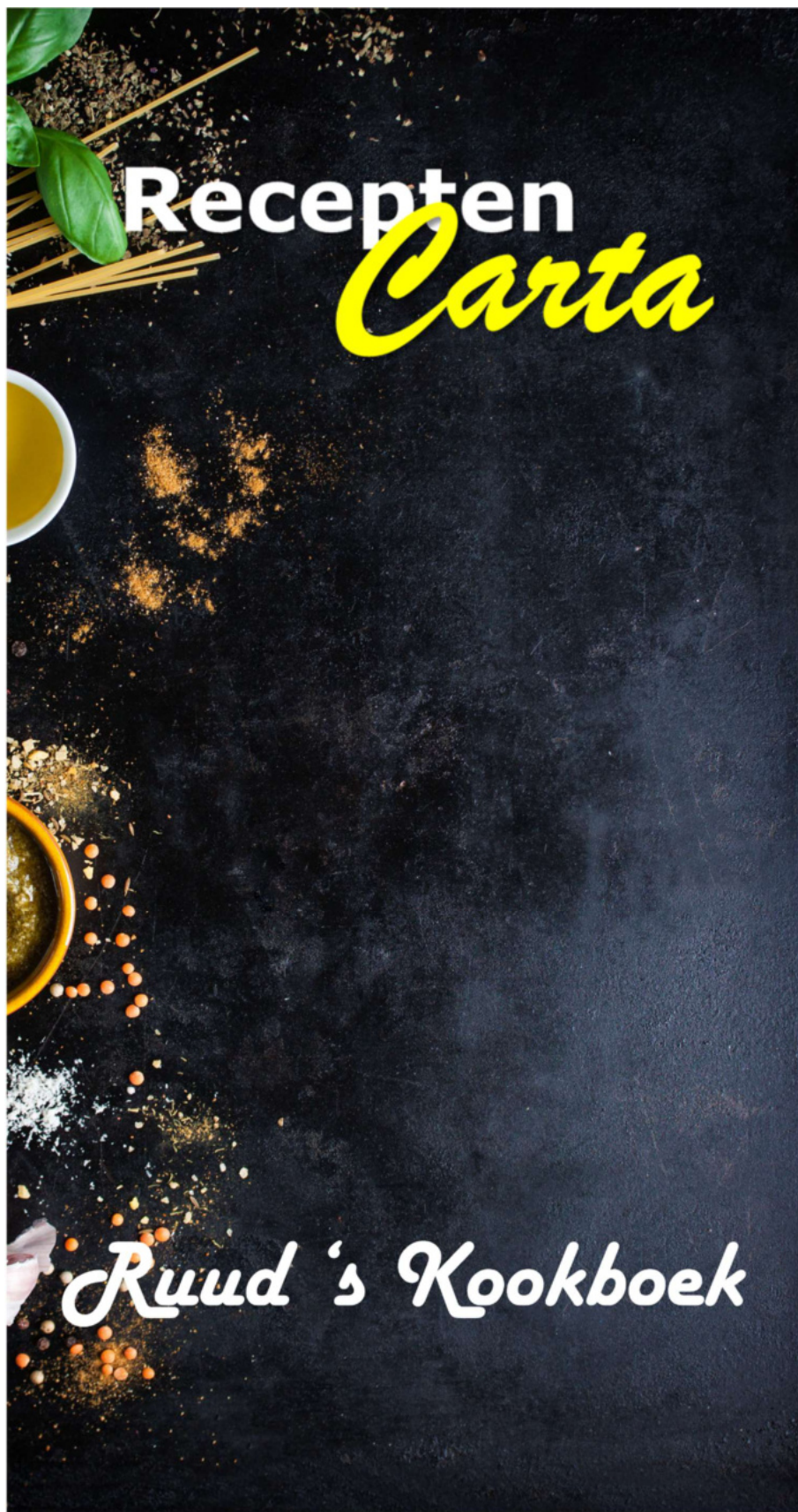




***47 recepten
(Carta2005-Spokey)***

Inhoudsopgave.

1. 3 - Bonenchili
2. Broodje haring
3. Cajun-omelet
4. Chinese kip met groente en mie
5. Frisse sambalboontjes met mie en kip
6. Gebakken scholfilet met tomaatjes
7. Gegrilde roodbaarsfilet met kruidige couscous
8. Gerookte paling op lauwwarme aardappel-spinaziesalade
9. Gestoofde forel met bieslooksaus
10. Gevulde prei-mosterdsoep
11. Indiase aardappelschotel met kip en yoghurt
12. Italiaanse Bonenschotel
13. Kabeljauw met prei en kerrieroom uit de oven
14. Kipfilet uit de wok met paprika
15. Kleurige groentemix
16. Linguine met garnalen en chili
17. Macaroni met ham en kool
18. Macaroni met kalkoenfilet en groenten
19. Macaroni met broccoli en gehakt
20. Maissoep met varkenreepjes
21. Minestrone-soep
22. Mootvis met komijn en saus van koriander en chili
23. Mosselen met knoflook en tomatensaus
24. Oma's groentesoep
25. Pasta met Italiaanse roerbakgroente
26. Pasta met tonijn en paprika
27. Pittige gamba's met mangodressing
28. Rijst met roergebakken spinazie
29. Roerbebakken kibbelingen met broccoli en rode ui
30. Roergebakken paksoi met paprika
31. Salade met haring en bietjes
32. Sliptong met rataouile
33. Snelle eenpansgerecht met prei
34. Soep met gebakken knoflook en olijfolie
35. Spaanse spruitjes met aardappelen en chorizo
36. Spaghetti met roze garnalen
37. Sperziebonen, zoals in sichuan
38. Spinazie-garnalensoep
39. Stampot chinese kool
40. Venkelsoep met hollands garnalen
41. Viskebab met tzatziki
42. Witlof stampot met zalm
43. Witte kool met ui en kerrie
44. Zalm met groene kool
45. Zalmfilet op courgette en tomaten
46. Zomerse schotel met paksoi en shoarma
47. Zwaarvis met Thaise dressing

3 - Bonenchili

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 3-4 personen:

400 gr. mager runderdergehakt
700 gr. kapucijners (1 pot)
400 gr. kidneybonen (1 bik)
200 gr. haricots verts (geblancheerd)
500 gr. tomaten pulp (1 pakje)
250 gr. soepgroente (grof)
3 el. olijf-, zonnebloem -of maisolie
2 tl. gehaktkruiden (zonder toegevoegd zout)
3 tl. chilipoeder
1 paprika
1 ui

Bereiding

Bereidingstijd: ca. 20 min.

Eenvoudig te maken.

- * Kidneybonen, haricots verts en kapucijners uit laten lekker.
- * Paprika, de zaadje verwijderen en in blokjes snijden.
- * Ui pellen en in blokjes snijden.
- * In hapjespan olie verhitten.
- * Gehakt met chilipoeder en gehaktkruiden in ca. 5 min. rul bakken.
- * Soepgroente, ui en paprika aan gehakt toevoegen en ca. 3 min. meebakken.
- * Kidneybonen, haricots verts en kapucijners toevoegen.
- * Geheel in ca. 5 min. door en door verwarmen.

Serveertip: Maak hierbij een salade van kleine blokjes tomaat.

Serveersuggesties: Chilipoeder maakt dit gerecht lekker pikant.

Broodje haring

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Brood/broodjes	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 zoute haringen

1/2 komkommer

4 el. knoflookmayonaise

2 el. zure room

2 el. sinaasappelsap.

2 el. fijngehakte dille

2 geroosterde paprika's (uit pot)

1/2 krop lollo bianco

4 meergranen of volkoren pyramidebroodjes

zout

peper

Bereiding

Halveer de komkommer in de lengte verwijde de zaadjes en snijd de komkommer in blokjes.

Roer in een kommetje de mayonaise met de zure room, het sinaasappelsap, de dille, zout en peper naar smaak tot een dressing.

Schep 2 el. dressing dor de komkommer.

Snijd de paprika's in reepjes.

Was de lollo bianco, maak de bladeren droog en verwijder de harde nerven.

Snijd de broodjes overlans open en bestrijk snijvlakken dun met dressing.

Verdeel de lollo bianco over de onderkanten van de broodjes.

Schep de komkommer blokjes erop.

Halveer de haringen en leg de filets op de komkommer.

Verdeel de paprikareepjes erover en schep de rest van de dresing erop.

Zet de bovenkanten van de broodjes erop.

Tip: Vervang lollo bianco voor ijsbergsla of een andere slasoort.

Vervang pyramidebroodjes voor pistoletjes.

Cajun-omelet

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Onbekend
Bron

Soort Diverse
Type Rijst

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen:

1 el. olie
4 dunne rundersaucijsjes
1 rode kleine paprika
1 groene spaanse peper
1 dunne prei (ca. 150 gr.)
3 eieren
3 el. melk
1,5 tl cajunkruiden.
50 gr. geraspte belegen kaas

Bereiding

- * Verhit de olie en bak de saucijsjejs in ca. 5 min. rondom bruin.
- * Neem ze uit de pan en snijd ze in stukje (bewaar het bakvet)
- * Maak de paprika schoon en snijd deze in stukjes
- * Haal de pitjes uit de peper en snijd deze in stukjes.
- * Snijd de prei in reepjes
- * Klop de eieren met de melk, cajunkruiden en de kaas los.
- * Verhit het bakvet opnieuw en bak de paprika, spaanse peper en de prei in ca. 2 min.
- * Bak de stukjes saucijs nog even mee.
- * Schenk het eimengsel en laat de omelet met deksel op de pan ca. 7 min. zachtjes gaar worden.
- * Serveer er (creoolse) rijst bij

Chinese kip met groente en mie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Regionaal dagblad			Sterren	3

Ingrediënten

350 gr. mienestjes
250 gr. kipfilet in reepjes
Voor 4 personen:
250 gr. sperziebonen in schuine stukken
150 gram champignons in plakjes
3 el. olie
1 paprika in reepjes
1/2 dl. kippenbouillon (tablet)
2 el. sojasaus
2 tl. citroensap
1 el. gembersiroop
1 el. maizena
zout en peper naar smaak toevoegen

Bereiding

bereidingstijd: 20 minuten

- * Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- * Olie in wok verhitten.
- * Kip in ca. 5 min. roerbakken.
- * Kip uit wok scheppen.
- * In achtergebleven olie sperziebonen en paprika ca. 5 min. roerbakken.
- * De champignons ca. 5 min. meebakken.
- * Bouillon, sojasaus, citroensap, gembersiroop, zout en peper erdoor roeren.
- * Kip in wok terugleggen en alles goed doorwarmen.
- * Maizena losroeren met eetlepel water en het mengsel hiermee binden.
- * Voeg op het laatst de gekookte mie toe.
- * Alles goed omscheppen en door en door verwarmen.

Tip: geef er kroepoek bij.

Frisse sambalboontjes met mie en kip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	conimex			Sterren	4

Ingrediënten

Voor 4 personen:

250 gr. mienestje

400 gr. kipfilet

800 gr. gebroken sperzieboontjes

1 potje sambal Tjampoer

1 bakje boemboe Sajoer (conimex)

1 pakje romige kokosmelk

Bereiding

Bereidingstijd: ca. 20 min.

Bereidingstechniek: Wokken

Moeilijkheidsgraad: eenvoudig

* Breng in een ruime pan een flink laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.

* Voeg de mie toe, kook deze ca. 12 min. gaar.

* Afgieten in een vergiet met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.

* Snijd de kipfilet in blokjes.

* Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden.

* Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kipfiletblokjes, de sperzieboontjes en 1-2 el. smabal (hoe meer, hoe heter) 10 min.

* Voeg de bamboe en kokosmelk toe en laat het geheel ca. 5 min., met een deksel op de wok, zachtjes pruttelen.

* Schep de afgekookte mie erdoor, goed doorwarmen.

* Schep de mie in diepe borden of kommen en geef er de rest van de sambal apart bij.

LEKKER ANDERS KAN OOK.

Vervang de kip door 325 gr. tofu naturel, of door rauwe garnalen (beide 5.min. bakken)

Gebruik ook eens snijbonen, peultjes en/of sugarsnaps in plaats van sperziebonen

Gebakken scholfilet met tomaatjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	-	Slank	Nee
Bron	kokenonline.nl			Sterren	2

Ingrediënten

Voor 4 personen:

600 gr. scholfilet

75 gr. bloem

1 el. paprikapoeder of chilipoeder

1 el. gedroogde Italiaanse kruiden

3-4 el. olijfolie

1 bakje kersttomaatjes

peper en zout

Bereiding

Bereidingstijd: 20 min.

- * Halveer de scholfilets in de lengte, spoel ze af onder stromend water en dep ze droog
- * Roer op een bord de bloem, chilipoeder, Italiaanse kruiden, 2 tl zout en peper door elkaar.
- * Wentel de scholfilets door de bloem, schud het overtollige bloem eraf.
- * Verhit de olie in een grote koekepan en bak de scholfilets (in gedeelten) in ca. 5-7 min. mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.
- * Halveer de tomaatjes en leg ze met het snijvlak in het bakvet.
- * Bak de tomaatjes ca. 2 min. bruin.
- * Leg op 4 borden elk drie scholfilets en leg de tomaatjes ernaast.

Lekker met gebakken aardappelen of krieltjes met een verse salade.

Gegrilde roodbaarsfilet met kruidige couscous

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 roodbaarsfilets (150 gr. elk)

1 citroen

4 el. olijfolie

200 couscous

1/2 rode ui

1 pot geroosterde paprika's (465 gr)

2 el. fijngehakte peterselie

1 el. fijngehakte verse munt

zout en peper

Bereiding

1. Spoel de roodbaarsfilets af onder koud water en dep ze goed droog.

Pers de citroen uit.

Bestijk de filets met 1 el. citroensap en 2 tl olijfolie en laat ze 5 min. liggen.

2. Verwarm de grill voor op de hoogste stand .

Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.

Breng in een pan 3 dl water aan de kook en roer de couscous erdoor.

Laat de couscous van het vuur af ca 3-4 min wellen.

Pel de ui en snipper deze heel fijn.

Snijd de paprika's in repen.

3. Leg de roodbaarsfilets met de donkere kant naar boven naast elkaar op de bakplaat en schuif ze ca 10 cm onder de hete grill.

Rooster de filets in ca 2 min. lichtbruin en net gaar.

Schep 2 el. olijfolie, de gesnipperde ui, de peterselie en munt door de couscous.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schep de couscous in het midden op 4 borden.

Leg de gegrilde roodbaarsfilets erop en maak op smaak met peper en zout.

Leg de repen paprika's rond de couscous.

Gerookte paling op lauwwarme aardappel-spinaziesalade

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Salade

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 2 personen.

150 gr. gerookte palingfilet
400 gr. aardappelen, vastkokend
1 1/2 el. balsamicoazijn
1 tl. mosterd
2 tl. verse tijmbladen
3 el. olijfolie
2 bosuitjes
6 cherrytomaatjes
150 gr. verse panklare spinazie
zout en peper

Bereiding

Haal de paling een half uur voor gebruik uit de koelkast.

Schil de aardappelen en snijd ze in dunne plakjes.

Kook de aardappelplakjes in weinig water en wat zout in ca 5 min. beetgaar.

Klop intussen in een kom de azijn met de mosterd, tijm, olijfolie en zout en peper naar smaak tot een dressing.

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes.

Halveer de tomaatjes.

Giet de aardappelplakjes af en schep ze warm door de dressing.

Schep ook de spinazie en uiringetjes erdoor.

Schep de lauwwarme aardappelsalade op twee borden en leg de plakjes gerookte palingen de tomaatjes erop.

Gestoofde forel met bieslooksaus

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type Aardappel

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 stukken forelfilet (ca 150 gr. elk)

50 gr. boter

1/2 dl droge witte wijn.

1 zakje roomsaus

2 el. bieslook

zout en peper

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden C. Vet een ovenschaal in met de helft van de boter.

Spoel de stukken forelfilet af en dep ze droog.

Leg de vis in de schaal.

Schenk de witte wijn erover.

Leg de rest van de boter op de vis en dek de schaal af met een deksel.

Zet de schaal in het midden in de voorverwarmde oven en laat de forel in ca. 15 min. gaar worden.

Vang het kookvocht op in een maatbeker en vul het vocht aan met water tot 250 ml.

Breng het kookvocht met inhoud van het zakje saus aan de kook en laat het even doorkoken.

Roer de bieslook door de saus.

Serveer de vis in de schaal en geef de saus er apart bij.

Lekker met: Gekookte aardappelen en snijbonen.

Gevulde prei-mosterdsoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

1 zakje mix voor Franse uiensoep
2 stuks prei
125 ml creme fraiche
2 el. grove mosterd

Bereiding

1. Maak de prei schoon, en halveer ze en snijd hier dunne halve ringen van.
2. Bak de preiringen aan in de pan met een beetje olie.
Voeg 1 liter koud water en het zakje mix voor Franse uiensoep toe.
3. Breng het geheel al roerend aan de kook.
4. Laat de soep onder af en toe doorroeren ca . 5 min. doorkoken.
Voeg vlak voor het serveren de creme fraiche en de mosterd toe. Roer goed door en laat de soep 2 min. op laag vuur staan, terwijl het niet meer kookt.

Variatietip: Voeg op het eind 50 gr. in reepjes gesneden katenspek toe.

Indiase aardappelschotel met kip en yoghurt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Conimex			Sterren	3

Ingrediënten

400 gr. aardappelen.
350 gr. kipfiletblokjes
500 gr. geschrapte jonge worteltjes
1 prei
8 el. (dikke) yoghurt
1 pakje conimex mix voor Indiase aardappelschotel
olijfolie
1 pakje (200 ml) conimex romige kokosmelk

Bereiding

Meng de inhoud van het zakje marinademix (uit het pakje) met de kipblokjes.
Houd de kleine worteltjes heel en snijd de grotere in de lengte in vieren.
Was en snijd de prei in smalle ringen.
Was en schill de aardappels en snijd ze kleine stukjes van ca. 1,5 cm.
Zet een grote wok op het vuur en laat deze goed heet worden.
Voeg een scheutje olie toe en de kipblokjes, aardappelblokjes en de worteltjes ca. 5 min.
Wok 3/4 van de prei daarna 3 min. mee. (de rest wordt op het laatst toegevoegd)
Roer de kokosmelk, 1/4 l water en de saus mix (uit het pakje) erdoor, breng het gerecht al roerende aan de kook en laat het in ca. 15 min. gaar worden.
Verdeel de Indiase aardappelschotel met kip over 4 kommen of borden, schep de yoghurt erbij en strooi de van de prei erover.

Op tafel: Conimex Mango chutney, gebakken uitjes en verse koriander, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Tip: Vervang de worteltjes door snijbonen. Vervang de kip door kalkoen of magere varkensreepjes.

Italiaanse Bonenschotel

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Allerhande			Sterren	4

Ingrediënten

1 zak paprikamix (3 kleuren paprika)
500 gr. panklare gebroken sperziebonen
2 el. olie
2 uien, in ringen
250 gr. goudsalami in blokjes
1 blik witte bonen in tomatensaus (840 gr.)
1 tl. paprikapoeder
8 sneetjes volkorenbrood, geroosterd
aluminiumfolie

Bereiding

Bereidingstijd: 25 minuten.

- * Paprika's schoonmaken en in korte reepjes snijden.
- * Sperziebonen in 8 min. beetgaar koken en in vergiet laten uitlekken.
- * In hapjespan olie verhitten en ui en paprika 5 min. zachtjes roerbakken.
- * Salamiblokjes toevoegen en 3 min. meebakken.
- * Witte bonen met tomatensaus en paprikapoeder erdoor roeren en gerecht afgedekt door en door verwarmen.
- * Bonenmengsel over 4 borden verdelen.
- * Sperziebonen ernaast scheppen.
- * Brood in repen snijden en bij de bonenschotel serveren.

Kabeljauw met prei en kerrieroom uit de oven

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen:

300 gr. kabeljauwfilet

2 dunne preien

2 el olijfolie

1/2 el. kerriepoeder

zout

peper

125 ml. creme fraiche

50 gr. geraspte belegen kaas

Bereiding

15-20 minuten in de oven.

Verwarm de oven voor op 175 graden C.

Snijd de prei in dunne ringetjes.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de prei al omscheppend in ca. 4 min. beetgaar.

Roer de helft van het kerriepoeder en zout en peper naar smaak erdoor.

Vet een ovenschaal in en verdeel driekwart van de prei over de bodem.

Wrijf de kabeljauw in met zout, peper en citroensap en leg de filet op de prei.

Roer de creme fraiche en de rest van het kerriepoeder door de rest van het prei.

Voeg zout en peper toe en strijk de kerrieroom over de vis uit.

Strooi de kaas erover.

Schuif de schaal in het midden van de oven en laat de kabeljauw in ca. 15-20 min. gaar worden en licht kleuren.

Lekker met: Aardappelpuree.

Kipfilet uit de wok met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kip	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen:

2-4 kipfilets

2 tl. oosterse kruidenmengsel

2 el. roerbakolie

1-2 lenteuitjes in ringen

1-2 rode en groene paprika in reepjes

Bereiding

Bereidingstijd: 15 min.

Benodigheden: Glad en scherp mes, plank, wok of wadjang, houten spatel of lepel

- * Snijd de kip met heet vleesmes op de goed te reinigen plank klein.
- * Meng de kip met het kruidenmengsel.
- * Verhit de olie in de wok.
- * Roerbak hierin de kip goudbruin.
- * Voeg de groente toe en laat het ca. 10min. bakken.

Serveertip: geef er rijst of pasta bij.

Kleurige groentemix

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Diverse	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

450 gr. broccoli
125 gr. peultjes
3 teentjes knoflook
3 wortels
2,5 cm verse gember
2 paprika's (rood en geel)
3 el. pindaolie
2 el. groentebouillon of water
1 kleine pot baby-maiskolfjes (125 gr.)
4 lenteuitjes
zout en zwarte peper
1 el oester- of sojasaus

Bereiding

- * Spoel de broccoli af en verdeel in roosjes.
- * Pel de knoflook en snipper fijn.
- * Schil de gember en rasp deze.
- * Schrap de wortels en snijd ze fijn.
- * Maak de peultjes en paprika's schoon.
- * Snijd de paprika's in repen.
- * Verhit de olie op een hoog vuur in de wok.
- * De knoflook en gember hierin 1 min. roerbakken.
- * Voeg dan de broccoli, paprika en wortel toe; het geheel nog eens 5. min. roerbakken.
- * Voeg de bouillon toe en laat alles in nog eens 3 min. gaar worden.
- * Roer dan de oester- of sojasaus erdoor.

Kooktip:

Het is belangrijk als u begint met roerbakken wanneer de olie echt heet genoeg is.

Variatie:

U kunt dit gerecht met elke soort groente bereiden en dus met wat heet seizoen te bieden heeft.

Serveren:

Serveer deze kleurige groentemix als zelfstandige maaltijd. Met rijst, pasta of aardappelen.

Lekker met:

Vis, kip of andere vleessoorten.

Linguine met garnalen en chili

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Zeevruchten
Type Pasta

Snel Ja
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

500 gr. linguine

80 ml. olijfolie

400 gr. gepelde garnalen

3 kleine rode chilipepers, fijn gesnipperd

1 tl. geperste knoflook uit een flesje (kan ook verse knoflook)

1/2 kopje gehakte gladde peterselie

2 tl. geraspte citroenschil

Bereiding

15 minuten recept

1. Kook de pasta in een grote pan met kokend water totdat deze beetgaar is. Giet de pasta af.
2. Verwarm intussen de olie in een grote koekenpan. Voeg de garnalen, chilipepers en knoflook toe. Schep om tot de garnalen gaar zijn.
3. Neem de pan van het vuur. Schep de peterselie en citroenschil door het gerecht.
4. Voeg de pasta bij de garnalenbereiding en schep het gerecht voorzichtig om. Serveer het op voorverwarmde borden.

Macaroni met ham en kool

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vlees
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

1/2 groene kool
300 gr. macaroni
200 gr. gekookte hamblokjes
150 gr. Hüttenkase
2 teentjes knoflook
50 gr. boter
zout, versgemalen peper
4 eieren
1 el. knoflook-peterselie-olie

Bereiding

Verwarm de oven voor op 220 graden C. (hetelucht 220 graden C)
Snij de kool in dunne repen en was ze.
Kook de kool in water met een beetje zout ca. 5 min. en spoel de kool koud.
Laat de kool uitlekken in een vergiet.
Kook de macaroni volgens de gebruiksaanwijzing.
Pel en snij de knoflook in zeer dunne plakjes.
Verhit de boter in een ruime pan.
Bak de knoflook in ca. 1 min. goudbruin, voeg dan de hamblokjes en de fijn gesneden kool toe en bak dit even mee.
Giet de macaroni af, meng de macaroni met de knoflook-peterselie-olie door het koolmengsel en breng op smaak met peper en zout.
Warm de macaroni goed door, haal de pan van het vuur en roer 2 losgeklopte eieren erdoor.
Schep de macaroni in een ovenschaal.
Klop de overige 2 eieren los de Hüttenkase en verdeel het over de macaroni.
Laat de macaroni midden in de oven in ca. 15 min. gratineren.

Tip: vegetarisch > vervang de hamblokjes door uitgelekte tomatenblokjes.

Macaroni met kalkoenfilet en groenten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Kalkoen	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

250 gr. macaroni

300 gr. kalkoenfilet

2 el. olijfolie

400 gr. gesneden groenten

4-5 el, Silvo wereldkruiden Italie

Bereiding

* Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.

* Kalkoenfilet in blokjes of reepjes snijden.

* Olie verhitten en kalkoenfilet ca. 4 min. bakken.

* Groenten toevoegen en ca. 4 min. meebakken.

* Wereldkruiden Italie erdoor roeren en 2 min. meebakken.

* Macaroni toevoegen en alles door elkaar roeren.

* Laat de macaroni goed warm worden.

* Af en toe roeren.

* Strooi er naar smaak kaas over.

Opmerking:

Gesneden groenten: groentepakket of zelf gesneden groenten, zoals prei, paprika, ui, champignons, broccoli, enz.

Macaroni met broccoli en gehakt

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Silvo			Sterren	2

Ingrediënten

Voor 4 personen:

1 rode paprika

1 ui

150 gr. broccoliroosjes

300 gr. macaroni

1 blikje tomatenpuree (140gr.)

1 zakje kruidenmix voor macaroni

4 el. geraspte kaas

Bereiding

* Macaroni koken volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.

* Paprika wassen, zaadlijsten verwijderen en in blokjes snijden.

* Ui pellen en klein snijden.

* De broccoliroosjes wat kleiner snijden.

* Kook de broccoliroosjes 4 min.

* Gehakt rullen.

* Paprika en ui ca. 2 min. meebakken.

* Tomatenpuree en kruidenmix erbij doen en goed doorroeren.

* De gekookte macaroni en broccoli toevoegen, alles doorelkaar roeren en onder voortdurend omscheppen goed warm laten worden.

* De geraspte kaas er door roeren.

(GEEN ZOUT OF PEPER TOEVOEGEN)

Maissoep met varkensreepjes

Menugang	Voorgerecht	Soort -	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type Soep	Slank	Nee
Bron			Sterren	2

Ingrediënten

Voor 4 personen:

300 gr. varkensreepjes

1/2 el. mexicaanse kruiden

1 blik mais (300 gr.) uitgelekt

zout

versgemalen peper

2 el. verse koriander, fijngehakt.

50 gr. boter

2 kleine uien, fijngehakt

1 l. bouillon

1 1/2 dl room

staafmixer

Bereiding

1. Kruid de varkensreepjes met Mexicaanse kruiden. Verhit 25gr. boter in een pan met dikke bodem en fruit hierin de uien ca. 3 min. Voeg de mais en bouillon toe en kook de soep ca. 15 min. op zacht vuur.

2. Verhit ondertussen 25 gr. boter in een koekepan en bak hierin de varkensreepjes in ca. 5 min. goudbruin en gaar. Neem de varkensreepjes uit de pan.

3. Voeg de room aan de soep toe en breng deze opnieuw aan de kook. Pureer de soep met de staafmixer en breng de soep op smaak met zout en peper.

4. Verdeel de soep en de varkensreepjes over 4 borden (garneer elk bord met koriander). Lekker met tortillachips

Minestrone soep

Menugang Voorgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort -
Type Soep

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

1 ei
250 gr. rundergehakt
2 el. rode pesto
ca. 30 gr. paneermeel
zout
vers gemalen peper
2 el. olijfolie
1 pot sugocasa pikante (750 ml. Gand' Italia)
1 blik/pot bonen (750 ml.)

Bereiding

Bereiding; 20 minuten.

Klop het ei los.

Meng het gehakt met de pesto, de helft van het losgeklopte ei en voldoende paneermeel tot een stevig mengsel. Breng op smaak met zout en peper. Vorm van het gehaktmengsel soepballetjes.

Maak de bosuitjes schoon, snij ze in ringetjes en bewaar het groene gedeelte voor de garnering.

Verhit de olijfolie in een grote pan en bak de gehaktballetjes rondom bruin. Voeg de bosui toe aan de gehaktballetjes en bak ca. 2min. mee.

Voeg 750 ml heet water en de sugocasa toe en breng het aan de kook.

Was de bleekselderij en snij deze in kleine blokjes.

Laat de bonen uitlekken en voeg ze met de bleekselderij toe aan de soep.

Laat de soep ca. 7 min. zachtjes koken.

Verdeel de soep over 4 kommen en garneer met rest van bosui.

Serveertip: Extra lekker met veel vers gehakte basilicum en flinters Parmezaanse kaas.

Mootvis met komijn en saus van koriander en chili

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Diverse	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

Voor 6 personen:

6 zalmmootjes (1,2 kg.)

2 tl. komijnzaadjes

Saus van koriander en chili

8 bosuitjes, grofgehakt

3 knoflookteentjes, uitgeperst

3 kleine rode chilipepers, zonder zaadlijsten, fijngehakt

1 el. fijngehakte koriander wortel

2 el. bruine suiker

2 el. vissaus

60 ml vers geperst limoensap

Bereiding

Vorbereiding: 15 min.

Bereiding: 10 min.

1. Bestrooi elk mootje aan beide kanten met komijnzaadjes.
2. Bak de vis in een licht geoliede, grote koekenpan totdat deze aan beide kanten lichtbruin en gaar naar wens is.
3. Serveer de vis met een saus van koriander en chili en als eventueel als bijgerecht aardappelpuree.

SAUS VAN KORIANDER EN CHILI.

Meng met de groentemixer - met tussenpozen - de uitjes, knoflook, de chili, de korianderwortel en de suiker.

Voeg de saus en het sap toe. Meng met de mixer.

Tip: Serveer het gericht liefst meteen. Alle soorten vis (schijfjes) zijn bruikbaar.

Mosselen met knoflook en tomatensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	-	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

1,5 kg mosselen

250 ml. water

2 el. grofgehakte gladde peterselie

Tomatensaus met knoflook.

2 el. olijfolie

1 middelgrote witt ui fijn gehakt (150 gr.)

100 gr. champignons

410 gr. (blik) tomaten

425 gr. (blik) tomatenpuree

250 ml. water.

Bereiding

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 25 min.

1. Schrob de mosselen, verwijder de mosselbaard. Verhit het water in een grote pan.

Kook de mosselen afgedekt 5 min. op een hoog vuur of todat ze opengaan.

2. Laat de mosselen uitlekken. Verwijder de vloeistof.

Roer de mosselen in de tomatensaus met knoflook.

3. Bestrooi het geheel met de peterselie en serveer desgewenst met knapperig brood.

TOMATENSAUS MET KNOFLOOK.

Verhit de olie in een grote koekenpan. Fruit de ui en de knoflook tot de ui zacht is. Voeg er de paprika en de champignons aan toe.

Bak al roerend tot de groente zacht zijn. Doe de niet-uitgelekte tomaten, de puree en het water erbij.

Breng het geheel aan de kook. Laat op een laag vuur zonder deksel sudderen tot de saus enigszins indikt.

Tip: de tomatensaus met knoflook kunt u ook een dag van tevoren maken en afgedekt in de koelkast bewaren.

Oma's groentesoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	Groente	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	4

Ingrediënten

600 gr. gemende groente (bijv. cougettes, wortels, prei, witte kool tomaten)
4 knoflookteentjes
1 grote ui
1 bosje verse tuinkruiden (bijv. peterselie, basilicum, rozemarijn)
100 gr. rookspek
1/4 l witte wijn
200 gr. gare witte bonen
100 gr. langkorrelrijst
zout, peper
1 1/4 l water
geraspte Parmezaanse kaas

Bereiding

1. Was de groente en maak ze schoon. Snijd alle groente in blokjes van ca. 1 cm groot. Pel de knoflookteentjes en de ui en snijd ze eveneens in blokjes. Was de kruiden, schud ze droog en snijd ze zeer fijn. Verwijder het zwoerd en de zeentjes van het spek en snijd het vervolgens in dobbelsteentjes.
2. Bak de dobbelsteentjes spek uit in een ruime pan. Voeg de olie toe en meng er al roerend de blokjes en ui en de groente goed doorheen.
3. Giet de wijn en 1 1/4 l water bij. Breng de soep aan de kook en roer er dan de bonen en de rijst door. Breng de soep op smaak met zout en peper en laat met een deksel op de pan op een laag vuur ca. 20 min. zachtjes koken tot de rijst gaar is.
4. Roer er de fijngesneden kruiden door. Laat de soep op een laag vuur nog een paar minuutjes zachtjes doorkoken. Proef kort voor het opdienen en breng eventueel nogmaals op smaak.

Serveer de Parmezaanse kaas er apart bij.

Pasta met Italiaanse roerbakgroente

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Italiaans
Bron

Soort Kip
Type Pasta

Snel Nee
Slank Nee
Sterren 3

Ingrediënten

Voor 2 personen

150 gr. pasta naar keuze

300 gr. Italiaase roerbakgroente

150 gr. kipblokjes

2 el. vloeibare magarine

3 el. tomatensaus

schaaltje tomaten in blokjes

schaaltje komkommerschijfjes

Bereiding

* De pasta koken volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.

* De groente roerbakken.

* Dan de kipfilet in stukje snijden en in de koekepan bruin bakken.

* Daarna de kipblokjes en de tomatensaus aan de groente toevoegen en al roerend gaar laten worden.

Serveren: Tomaten en komkommer er apart bij doen

Tip: Vervang de kip voor varkensreepjes. Vervang de pasta door rijst.

Pasta met tonijn en paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

300 gr. pastaschelpen

2 el. olijfolie

150 gr. middelgrote ui, fijngehakt

4 knoflookteentjes, uitgeperst

410 gr (blik) rode paprika's uitgelekt en in dunne plakjes

425 gr. (blik) tonijn, uitgelekt en in flinters verdeeld

250 ml water

60 ml citroensap

1/4 kopje vers gesnipperde basilicumblaadjes

Bereiding

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

1. Doe de pasta in een grote pan met kokend water. Laat zonder deksel koken tot de pasta beetgaar is.
2. Verhit de olie ondertussen in een grote koekenpan. Fruit de ui en de knoflook tot de ui zacht is.
3. Doe de paprika's, de tonijn, water en het sap er al roerend bij. Breng aan de kook.
Haal vervolgens van het vuur. Roer het basilicum erdoor. Giet de saus over de pasta.

Tip: U kunt het gerecht een dag van tevoren bereiden. Bewaar het afgedekt in de koelkast.
Het kan ook koud geserveerd worden.

Pittige gamba's met mangodressing

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Diverse	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

12 gepelde gamba's (rauw)
1 limoen
1 rijpe mango
1 el. verse koriander
75 gr. waterkers of veldsla
2 knoflookteentjes
3 el. (chili) olie
zout
peper

Bereiding

Boen de limoen schoon en rasp 1 tl. groen schil dun af. Pers de limoen uit.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees in dunne plakken van de pit.
Pureer de helft van de mango met limoensap, de limonerasp en 1/2 el koriander tot een gladde saus.
Verwijder de harde steeltjes uit de waterkers.
Verdeel de waterkers en de plakken mango over 4 bordjes.
Pel de tenen knoflook en snijd ze in dunne plakjes.
Verwarm de olie in een koekenpan en fruit de knoflookplakjes even heel zachtjes tot ze gaan geuren.
Leg de gamba's in de pan en bak ze al omscheppend zachtjes ca. 2-3 min. tot ze mooi roze zijn.
Leg de gamba's op de waterkers en schap er een lepel mangodressing over.
Garneer met de rest van de korianderblaadjes.
Geef de rest van de dressing erbij.

Lekker met: Ciabatta.

Tip: Dit gerecht kan ook als lunchgerecht.

Rijst met roergebakken spinazie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Diverse	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron	Silvo			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen:

125 gr. (biologische) zilvervlies rijst

3 teentjes knoflook

2 sjalotjes

75 gr. cashewnoten

4 el. olijfolie

300 gr. panklare spinazie

1/2 tl. salie

1/2 tl. hollandse tuinkruiden

4-seizoenpeper met molen

zeetzout met molen

75 gr. oude geraspte kaas

Bereiding

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Pel de knoflook en de sjalotjes en snijd ze klein.

Hak de cashewnoten grof, verhit de wok en rooster de noten goudbruin.

Schep de cashewnoten in een schaalje.

Verhit 2 el. olie in de wok en fruit de knoflook en het sjalotje 1 min.

Schep de spinazie in delen erdoor.

Laat de spinazie op hoog vuur al omscheppend slinken en laat het vrijgekomen vocht verdampen.

Schep de rijst, de salie en de hollandse tuinkruiden door de spinazie, verwarm nog 1 min. en brneg het gerecht op smaak met zeezout en 4-seizoenenpeper uit de molen.

Schep de rijst met spinazie op 2 verwarmde borden en strooi de cashewnoten erover.

Maal er nog wat peper boven en sprenkel er wat olijfolie over.

De geraspte kaas er apart bij serveren.

Roerbebakken kibbelingen met broccoli en rode ui

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen:

250 gr. kibbelingen

200 gr. broccoliroosjes

1 rode ui

3 bosuitjes

1 teentje knoflook

1 stukje gember van 1 cm

4 el. olijfolie

1 el. sherry

2-3 el. sojasaus

2 el. verse koriander

Bereiding

Verdeel de broccoliroosje eventueel in kleine roosjes.

Pel de ui en snijd deze in dunne partjes.

Snijd de bosuitjes in stukken van ca. 3 cm.

Pel de knoflook en schil de gember en hak ze fijn.

Verhit 2 el. olie in een wok en schep de kibbelingen erdoor.

Verwarm de kibbelingen al omscheppend ca 2-3 min. op hoog vuur.

Schep de kibbelingen in een schaal en houd de vis onder aluminiumfolie warm.

Schenk weer 2 el. olie in de wok.

Fruit de knoflook en gember tot ze gaan geuren.

Schep dan de broccoli, rode ui en bosui erdoor en roerbak ca 4 min. op hoog vuur

Schep de sherry en sojasaus erdoor en verwarm de groente nog ca. 2-3 min.

Schep de kibbelingen en koriander erdoor en verwarm het gerecht nog ca. 1 min. door.

Lekker met rijst

Roergebakken paksoi met paprika

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Naar eigen idee			Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen:

250 gr. paksoi (ligt aan de grote van de struik)

1 gele of rode paprika

2 el. olijfolie

zout en peper naar smaak

2 tl kerriepoeder

Bereiding

Snijd de voet van de paksoi, was de bladeren en snijd ze in smalle repen.

Verwijder de zaadjes uit de paprika en snijd deze dan in reepjes

Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten in ca. 5 a 7 minuten beetgaar.

Breng de groenten op smaak met zout, peper en het kerriepoeder.

Naar keuze 1-2 teentjes knoflook.

Serveer er rijst bij.

Variatie: Niet vegetarisch met vlees/kip. Kan ook met diverse pasta's geserveerd worden.

U kunt paksoi ook vervangen door broccoli.

Salade met haring en bietjes

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 zoute haringen

1 el. citroensap

1 1/2 el grove mosterd

4 el. olijfolie

2 gekookte bietjes (ca 200 gr.)

1 appel

200 gr. gemengde sla

zout en peper

Bereiding

Klop in een kommetje het citroensap met 2 el. water, de mosterd, de olijfolie en peterselie tot een dressing.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Wrijf het vel van de bietjes en snijd deze in blokjes.

Schep in een kom de bietjes en 2 el. dressing door elkaar.

Schil de appel verwijder het klokhuis, snijd deze in dunne schijfjes.

Snijd de haring in repen van ca 3 cm.

Verdeel de gemengde sla over 4 diepe borden en schep de bietjes in het midden.

Leg de plakjes appel en de reepjes haring erop en sprenkel de rest van de dressing erover.

Sliptong met rataouile

Menugang Hoofdgerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

8 ontvelde kleine sliptongetjes

1 aubergine

1 courgette

4 tomaten

1 ui

2 knoflookteentjes

5 el. olijfolie

2 el. paprikapoeder

2 takjes verse tijm

4 el. bloem

1 el viskruiden

Bereiding

Maak de aubergine en courgette schoon en snijd ze in blokjes.

Ontvel de tomaten, snijd ze in vieren en verwijder de zaadjes.

Pel en snipper de ui en de tenen knoflook.

Verwarm 2 el. olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook zachtjes aan.

Schep de aubergine, courgette, tomaat, paprikapoeder en tijm erdoor en smoor de rataouille afgedekt in ca 15 min. zachtjes gaar.

Haal dan de deksel eraf laat nog ca. 5 min. het vocht verdampen.

Spoel de sliptongtjes af onder koud water en dep ze goed droog.

Meng op een bord de bloem en de viskruiden en wentel de tongetjes erdoor.

Druk het meel goed aan.

Verhit 3 el. olijfolie in een koekenpan en bak de sliptongetjes in ca. 4 min. mooi bruin en gaar.

Keer de tongetjes halverwege voorzichtig met een spatel.

Schep de rataouile op vier borden en leg de gebakken tongetjes erop.

Snelle eenpansgerecht met prei

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Nederlands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Spokey			Sterren	

Ingrediënten

250 gr. prei
375 gr. krielaardappeltjes
200 gr. rundergehakt
1 el. tomatenketchup
2 teentjes knoflook
1 paprika
1 ui

Bereiding

Bak in een wok of hapjespan het gehakt in ca. 5 min. rul. Gehakt kruiden met cajunkruiden.
Schep het gehakt uit de pan en bak in achterbleven bakvet de aardappeltjes bruin volgens de gebruiksaanwijzing. Breng de aardappeltjes op smaak met zout en peper.
Voeg de prei toe en bak het geheel omscheppend ca. 3 min. Voeg het gehakt toe en warm alles nog ca. 1 min. door.

Soep met gebakken knoflook en olijfolie

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

Voor 4 personen:

12 knoflookteentjes

4 eieren

2 wortelen

1 prei

1 takje selderij

1 knolletje

1 ui

delen van geslacht gevogelte

1 kruidenbultje

1 spaanse peper

olijfolie

4 sneetjes brood

3 kruidnagels

Bereiding

Voorbereiding: 20 minuten.

Bereidingstijd: 45 minuten.

1. Maak een bouillon van het gevogelte; zet de delen in een pan onder ruim koud water. Breng dit aan de kook en schuim regelmatig af.

Schil en was de groente, prik de kruidnagels in de ui. Laat alle groente in de bouillon zakken, voeg er het kruidenbuideltje, zout en peper bij.

2. Laat alles zacht koken tot de groente gaar en de bouillon geurig is, ongeveer 30 tot 45 minuten. Pel intussen de knoflookteentjes; snij ze in plakjes. Verhit een half glas vol olijfolie in een tweede pan, groot genoeg om de bouillon te bevatten en fruit de plakjes knoflook in de hete olijfolie.

3. Zeef de bouillon zodra hij klaar is en giet hem over de gefruite knoflook. Voeg enkele stukjes spaanse peper toe. Proef de soep en breng hem eventueel op smaak met zout en peper. Laat de soep enkele ogenblikken op zacht vuur doorkoken. Verwarm intussen 2 el. olijfolie in een koekepan en bak hierin de sneetjes brood aan beide zijden bruin.

4. Leg op elk soepbord een sneetje gebakken brood voordat u opdient. Pocheer de eieren in de soep, leg op elk sneetje een gepocheerd ei en begiet het bord rijkelijk met knoflooksoep.

Spaanse spruitjes met aardappelen en chorizo

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	kokenonline.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen:

200 gr. vastkokende aardappelen

250 gr. kleine spruitjes

100 gr. chorizo

50 gr. zwarte of groene olijven zonder pit

1/2 Spaanse peper

1/2 rode paprika

1 ui

1 teentje knoflook

1 citroen

peper en zout

Bereiding

Bereidingstijd: 20 minuten.

Schil de aardappelen. Verdeel ze in blokjes ter grootte van de spruitjes.

Maak de spruitjes schoon.

Blancheer de aardappels en spruitjes kort

Verwijder de zaadjes uit de peper en de paprika.

Snijd het vruchtvlees van de spaanse peper en paprika in reepjes.

Verhit de olijfolie.

Roerbak de ui, spaanse peper, paprika en de geperste knoflook in 3 min. Schep de spruitjes en aardappels erdoor en bak onder voortdurend omscheppen 5-7 min.

Pers de helft van de citroen uit en voeg 1 el. sap met peper en zout bij het gerecht.

Halveer de olijven, snijd de chorizo in reepjes en schep alles in de wok goed om. Warm goed door.

Garneer het gerecht met partjes citroen.

Spaghetti met roze garnalen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Pasta	Slank	Nee
Bron	Kokenonline.nl			Sterren	

Ingrediënten

Voor 2 personen:

100 gr. roze garnalen

200 gr. spaghetti

100 gr. verse roomkaas met kruiden

3 el. olijfolie

1 prei

1/4 liter kant-en-klare tomatensaus

2 el. fijngeknipte bieslook

zout en peper

Bereiding

Bereidingstijd: 15 min.

Kook de spaghetti in ruim kokend water met een snufje zout en een scheutje olijfolie gaar. Afgieten en laten uitlekken en mengen met wat (vers gemalen) peper.

Snijd ondertussen de prei in zeer smalle ringen en bak ze in een diepe pan in de olie glazig.

Roer de tomatensaus erdoor en breng het geheel aan de kook. Laat de saus een paar min. pruttelen.

Verkruimel de roomkaas. Voeg de garnalen aan de saus en toe en warm de saus nog 2 min. door. Doe de spaghetti in een schaal, schep de saus erop en verdeel de verse roomkaas en de bieslook erover.

Sperziebonen, zoals in sichuan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Groente	Slank	Nee
Bron	Regionaal dagblad			Sterren	3

Ingrediënten

500-600 gr. jonge (dunne) sperzieboontjes

3 el. (arachide-of zonnebloem)olie

2 el. gesnipperde sjalotten

1 el. fijngehakte vers gemberwortel

1 el. milde kruidenazijn

1 tl. suiker

1/2 tl. zout

1 tl sesamololie

Bereiding

Was de boontjes, snij de puntjes eraf en breek ze doormidden. Laat ze uitlekken.

Verhit de olie in een wok. Laat de boontjes 2 min. bakken, onder voortdurend omscheppen. Temper de warmtebron.

Voeg de sjalotten, gemberwortel, azijn, suiker, zout en 5 el. warmwater toe.

Laat alles zolang zachtjes sudderen tot vrijwel al het toegevoegde vocht is verdwenen (ca. 10 min.)

Sprenkel er sesamololie over en schep alles nog enkele malen om.

Presentatie:

Dien het gerecht in een voorverwarmde schaal op. Geef er een omeletje of roereieren en droog gekookte rijst apart bij.

Tip: U kunt het gerecht ook koud, op een bedje van reepjes gesneden ijsbergsla, opdienen.

Spinazie-garnalensoep

Menugang	Voorgerecht	Soort	-	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Soep	Slank	Nee
Bron	Knorr.nl			Sterren	

Ingrediënten

1 zakje mix voor lente-ui-cremesoep

100 gr. verse spinazie

100 gr. (noorse) garnalen

125 ml. room

Bereiding

Was de spinazie en snijd deze in grove stukken.

Zet 1 liter koud water op, voeg het zakje mix voor lente-ui-cremesoep toe.

Breng het geheel al roerend aan de kook en voeg de room toe.

Laat de soep onder af en toe doorroeren ca. 5 min. zachtjes doorkoken.

Voeg op het eind de garnalen en de spinazie toe en laat 2 min. op het vuur staan, terwijl de soep niet meer kookt.

Variatietip: Pel 1 hard gekookte ei en hak deze in kleine stukjes, strooi dit over de soep.

Stampot chinese kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	2

Ingrediënten

Voor 2 personen:

250 gr. varkensreepjes

1 el. shoarmakruiden

1 ui

1 el. olie

300 gr. Chinese kool in reepjes

1 doosje aardappelpuree voor stampot

Bereiding

Bereidingstijd: 35 min.

Meng de shoarmakruiden met de varkensreepjes en laat 15 min. intrekken.

Fruit in een hapjespan of wok de ui in de hete olie glazig.

Schep het vlees erdoor en roerbak 5 min. op niet te hoog vuur. (de specerijen mogen niet verbranden).

Bereid 1 zakje aardappelpuree voor stampot volgens de gebruiksaanwijzing volgens de verpakking.

Doe de koolreepjes bij het vlees en roerbak tot ze zacht zijn.

Schep alles door de puree en laat nog even doorwarmen.

Venkelsoep met hollandse garnalen

Menugang	Voorgerecht	Soort	Zeevruchten	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Soep	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

150 gr. hollandse garnalen

2 venkelknollen

1 aardappel

2 bosuitjes

2 el olijfolie

2 visbouillontabletten

1 sinaasappel

2 takjes verse basilicum

250 ml slagroom

zout en peper

Bereiding

Maak de venkel schoon, bewaar het fijne groen.

Schil de aardappel.

Snijd de venkel en aardappel in kleine blokjes

Snijd de bosuitjes in dunne ringetjes

Verhit de olijfolie in een soeppan en fruit de venkel, aardappel en bosui al om scheppend ca. 2 min. zachtjes aan.

Voeg 6 dl water en de bouillontabletten toe en kook de groenten in ca. 15 min. zachtjes gaar.

Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil eraf.

Snij de basilicumblaadjes in dunne reepjes.

Schep in een kom de garnalen, de geraspte schil en de basilicum door elkaar.

Klop 1 dl slagroom stijf met wat zout en peper.

Pureer de groenten in de bouillon met een staafmixer tot een gladde soep.

Roer de rest van room erdoor en warm de soep nog even door.

Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schep de venkelsoep in 4 (warme) diepe borden en schep in het midden een bergje garnalen.

Schep er een lepeltje room op en garneer met venkelgroen.

Viskebab met tzatziki

Menugang Barbequegerecht
Keuken -
Bron

Soort Vis
Type -

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

Voor 4 personen:

8 gepelde gamba's (rauw)

300 gr. zalmfilet

1 courgette

1 gele paprika

1/2 citroen

3 el. olijfolie

2 el. oregano

Bereiding

Snijd de zalm in stukjes.

Maak de courgette en paprika schoon.

Snijd de courgette in 12 plakken van ca 2 cm.

Snijd de paprika in 12 stukken.

Vet 4 lange metalen spies in met wat olie en steek om en om de zalm, gamba's courgette en paprika aan de spiesen.

Pers de citroen uit en klop de olijfolie, oregano en peper door het sap.

Bestrijk de spiesen met deze dressing en rooster ze op een gloeiende barbecue in ca 6-8 min. mooi bruin en net aan gaar.

Serveer de spiesen met tzatziki.

Witlof stampot met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron	Silvo			Sterren	

Ingrediënten

Voor 4 personen:

1 1/2 kilogram kruimige aardappelen

600 gr. witlof

40 gr. boter

1 bekertje creme fraiche (125 ml.)

1/2 - 1 zakje Silvo kruidenmix (voor boerenkool)

200 gr. gerookte zalmblokjes

Bereiding

Aardappelen schillen, in stukken snijden, wassen en met weinig water in gesloten pan in Ca. 20 min. gaar koken.

Intussen van witlof eventueel lelijk blad verwijderen, wassen en in ringen snijden.

In hapjespan of wok de helft van de boter verhitten en de witlof al omscheppend in ca. 4 min. beetgaar bakken.

Aardappelen afgieten en even droog laten stomen.

Dan de rest van de boter en creme fraiche bij de aardappelen doen en er een smeuge puree van stampen.

De kruidenmix, zalmblokjes en de witlof erdoor mengen.

De stampot door en door warm laten worden.

Witte kool met ui en kerrie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Nederlands	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 2 personen.

1 witte kool

3 el. vloeibare magarine

2 tl. kerriepoeder

2 gemarineerde varkensfiletlapjes

Bereiding

De rijst koken volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

De kool van de buitenste bladeren ontdoen, dan in dunne reepjes snijden. Vlug aan de kook brengen met het kokende water en het zout. Laten koken tot het gaar is en daarna afgieten.

De ui pellen, snipperen en in magarine met 2 tl kerrie licht fruiten.

De gesneden kool toevoegen en deze nu en dan omscheppen en gaar smoren in een gesloten pan.

Varkensfiletlapjes in de koekepan in 3-4 min. gaarbakken en halverwege keren. Deze naast de rijst en kool serveren.

Zalm met groene kool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Rijst	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

600 gr. groene kool

3 el. olijfolie

400 gr. verse zalmmoten

zout

vers gemalen peper

2 el. sojasaus

2 el. oestersaus

2 knoflookteentjes

1 el. gembersiroop

1 el sesamolie

Bereiding

Bereidingstijd: ca. 5 min.

Snij de kool in dunne reepjes en was ze.

Verhit de helft van de olie en bak de zalm aan beide kanten in ca. 6 min. gaar.

Bestrooi met zout en peper

Verhit intussen de rest van de olie in een wok en roerbak de kool tot deze zacht wordt.

Voeg de oestersaus en de sojasaus toe aan de kool.

Pel de knoflook en pers deze uit boven het koolmengsel.

Voeg de gembersiroop en de sesamolie toe aan het groentemengsel.

Serveer de zalm met de roergebakken kool.

Serveertip: Lekker met gekookte witte & wilde rijst en geroosterd sesamzaad

Zalmfilet op courgette en tomaten

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Aardappel	Slank	Nee
Bron				Sterren	3

Ingrediënten

Voor 4 personen:

4 zalmfilets (a 150 gr.)

sap van 1/2 citroen

2 el. plantaardige olie

zout

peper

350 gr. kleine courgettes

1 klein knoflookteentje

300 gr. vleestomaten

1 tl verse tijm

Bereiding

Voorbereiden: 15 min.

Bereiding: 15 min.

1. Zalmfilets afspoelen en droogdeppen. Eventueel graten verwijderen. Besprenkelen met citroensap, bestrooien met zout en peper en afgedekt in de koelkast zetten.
2. De courgettes wassen, de steel verwijderen, in de lengte in vieren snijden en in stukjes snijden. De knoflook schoonmaken. Kokend water over de tomaten gieten, pellen en in vieren snijden, daarbij het kroontje verwijderen. Het vruchtvlees in stukken snijden.
3. De helft van de olie in een koekenpan verhitten. De courgette kort bakken. De knoflook erboven uitpersen en het vuur lager zetten. De tomaten toevoegen, erdoor mengen en alles op smaak brengen met peper en zout en tijm. Met deksel op de pan gedurende 10 min. laten smoren.
4. Ondertussen de rest van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag verhitten. De zalmfilets erin leggen het vuur beetje lager zetten. Aan beide kanten ca. 4 min. bakken. Voorzichtig omdraaien!
5. De groente nogmaals op smaak brengen en op voorverwarmde borden scheppen. De zalmfilets erop leggen en serveren met aardappelen met peterselie.

Variatie: Vervang zalm door kabeljauw of roodbaars

Zomerse schotel met paksoi en shoarma

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Onbekend	Type	Groente	Slank	Nee
Bron				Sterren	

Ingrediënten

Voor 3 personen:

2 zakjes puree voor ovenschotels

2 uitgeperste knoflookteentjes

750 gr, shoarmavlees

1 kg. stuk gesneden paksoi

50 gr. geraspte komijnekaas

Bereiding

bereidingstijd: 35 minuten

Bereid de zakjes aarappelpuree volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Roerbak in de wok de uitgeperste knoflookteentjes. Voeg het shoarmavlees toe en 5 min. roerbakken.

Schep er de stukjes gesneden paksoi door en roerbak nog 3 min. op een hoog vuur. Verdeel het mengsel over een ingevette ovenschaal, schep de puree erover en strijk deze glad.

Strooi er de komijnekaas over en bak in een voorverwarmde oven tot de puree een mooi bruin korstje heeft.

Zwaarvis met Thaise dressing

Menugang Hoofdgerecht
Keuken Hollands
Bron

Soort Vis
Type Diverse

Snel Nee
Slank Nee
Sterren

Ingrediënten

4 zwaardvissteaks (800 gr)
8 ml zoete chilisaus
125 ml. limoensap
1 el. vissaus
2 tl. fijngehakte vers citroengraas.
1/2 kopje fijngehakte verse munt
1 tl. geraspte verse gember

Bereiding

1. Bak de vis op een hete, ingevette grillplaat (of grill of barbecue) tot deze aan beide kanten bruin en gaar is naar wens.
2. Doe de resterende ingrediënten in een potje met schroefdeksel en schud flink. Sprenkel de dressing over de vis.
3. Serveer het gerecht met partjes citroen en een gemengde salade.

